



im Dialog



Flexibilität & Beständigkeit Moderne digitale interaktive Veranstaltungslösungen

Flexibilität –
und wo sie gebraucht wird

Über kleine –
und große Wünsche

Von Präsenz- zu Digital-Veranstaltungen
– Stimmen aus der Agentur SDMed.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer hätte im Frühjahr gedacht, dass der digitale Weg in diesem Jahr der einzige bleiben würde, Advisory Boards, Veranstaltungen und Fortbildungen durchzuführen? Nach nunmehr über 200 virtuell durchgeführten Live-Veranstaltungen berichten wir in unserem Titelthema, wie es mit einem hohen Maß an Flexibilität gelungen ist, unsere Arbeit komplett digital abzubilden, ohne unsere Kernkompetenz zu verlassen. Im Gegenteil, durch kreative



Anpassungen bestehender Strukturen haben wir innerhalb kürzester Zeit, gemeinsam mit unseren Kunden, neue Veranstaltungslösungen entwickelt.

In diesem besonderen Jahr mögen Wünsche zu Weihnachten und Neujahr vielleicht etwas anders ausfallen als sonst, aber was es mit kleinen und großen Wünschen allgemein auf sich hat, lesen Sie auf Seite 10. Auch freuen wir uns, Ihnen zwei neue Mitarbeiterinnen vorzustellen und auch ein nicht ganz gewöhnliches Buch zum Phänomen von Phantomschmerzen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen geruhsamen Ausklang dieses besonderen Jahres!

Ihr Peter Lasthaus, Vorstand

Gesunde Ernährung kann Zähnen schaden

So paradox es klingt, aber wer sich gesund mit viel Obst und Gemüse ernährt, läuft Gefahr, seinen Zähnen zu schaden. Darauf weisen Zahnmediziner des Universitätsklinikums Leipzig (UKL) hin.

Grund dafür seien die in Obst und Gemüse enthaltenen natürlichen Säuren, die die Zähne angreifen und den Zahnschmelz auflösen könnten. Erosion nennen Zahnmediziner diese Form von Zahnschaden, der zum Verlust sogenannter Zahnhartsubstanz führt.

Auch Nahrungsergänzungstoffe, saure Süßigkeiten und kohlenensäurehaltige Getränke erhöhten das Risiko einer Zahnerosion, so die Wissenschaftler



vom UKL. Ein häufiger Konsum von Milch und Joghurt hingegen zeigt eine eher schützende Wirkung, weil sie viel Kalzium enthalten. ■

Quelle: Universitätsklinikum Leipzig

Natürliche Kraft des Wassers –

warum Baden

Wer kennt nicht die Wohltat eines warmen Bades gerade an nassen, kühlen Wintertagen? Nicht nur dem Wohlbefinden ist Baden zuträglich, auch seine gesundheitliche Wirkung ist hinlänglich belegt. Das warme Wasser sorgt für eine Entspannung der Muskeln und hilft gegen Verspannungen. Ferner wirkt die Wärme gefäßerweiternd, was wiederum die Durchblutung ankurbelt und den Stoffwechsel anregt. Das klassische Erkältungsbad kann auch helfen, Viren und Bakterien zu bekämpfen. Durch den längeren Aufenthalt im warmen Nass



so gesund ist

befindet sich der Körper in einem Zustand künstlichen Fiebers. Fieber, oft missverstanden als eigentliche Krankheit, ist die natürliche Antwort des Körpers auf Viren und Bakterien. Durch die erhöhte Temperatur werden zudem mehr weiße Blutkörperchen zur Bekämpfung der Eindringlinge produziert. Dies gilt allerdings nur, solange eine Erkältung

im Anmarsch ist und noch kein Fieber besteht. Besteht bereits Fieber, belastet ein Bad den Körper zusätzlich. Dann lieber ins trockene, warme Bett legen. ■

Partner beeinflussen sich in ihren Zielen unbewusst gegenseitig

Was ein Partner in einer Zweierbeziehung vermeidet, möchte der andere auf Dauer ebenfalls vermeiden – und was eine Seite erreichen will, will die andere auch. Solche Effekte lassen sich laut einer Studie der Universität Basel fast unabhängig von Geschlecht, Alter und Beziehungsdauer bei allen Paarbeziehungen beobachten. Das Forschungsteam der Fakultät für Psychologie der Universität Basel wollte prüfen, ob die zu vermeidenden und anzustrebenden Ziele innerhalb eines Paares kurz- und langfristig zusammenpassen. Die Probandinnen und Probanden sollten sich dazu äußern, ob sie heute versucht haben, Konflikte mit dem Partner zu vermeiden oder aber sinnvolle Erfahrungen gemeinsam zu teilen. Darauf folgte eine Analyse,



wie sich die Angaben auf die Ziele des jeweiligen Partners oder der Partnerin auswirken. Ergebnis: Wenn innerhalb einer Partnerschaft der eine zum Beispiel Verletzungen und Konflikte vermeidet, so versucht der andere das auch. Und umgekehrt: Wenn das Gegenüber etwa Wachstum und sinnvolle Erfahrungen anstrebt, möchte man dasselbe erreichen. Nach mehreren Tagen bis Monaten wirken sich langfristige Beziehungsziele eines Partners offenbar auf die Ziele des anderen aus. „Dies könnte ein adaptiver Mechanismus sein, um die Zweierbe-

ziehung stabil zu halten“, vermuten die Forschungsleiter. ■

Quelle: The Journals of Gerontology

Placebo – Spuren im Körper

Bislang wurden Placebo-Effekte vor allem im Zusammenhang mit Schmerzen und Hirnaktivitäten untersucht.

Einem Team um die Forscherin Karin Meißner von der Ludwig-Maximilians-Universität München gelang es, erste physiologische Mechanismen hinter dem Phänomen der therapeutischen Wirkung ohne Wirkstoff nachzuweisen. Sie fanden nach einer Placebo-Behandlung bei dem Symptom Übelkeit spezifische Proteine im Blut, die mit einer schnellen Immunantwort bei Auftreten von Übelkeit in Verbindung stehen. ■

Quelle: Karin Meissner et al. auf Journals.plos.org



Das weibliche Gesicht vom Herzinfarkt

Stechender Schmerz im linken Arm, Engegefühle in der Brust, Atemnot: typische Symptome eines Herzinfarkts? Nicht unbedingt, bei Frauen äußert sich ein Infarkt oft anders.

Professor Dr. Bernward Lauer, Kardiologe in der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Jena (UKJ) klärt auf: Frauen können zwar die klassischen Anzeichen eines Herzinfarkts wie stark ausstrahlende Brustschmerzen, Atemnot oder Vernichtungsgefühle aufweisen, aber häufig sind bei ihnen die Symptome mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schwindel eher

atypisch. Dies ist auch der Grund, warum Infarkte bei Frauen oft übersehen oder zu spät erkannt werden, warum sie bei Frauen häufiger tödlich verlaufen als bei Männern.

Auch wenn die Symptome bei Frauen oftmals anders als bei Männern sind, die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind dieselben: hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Rauchen, zu wenig Bewegung. Allerdings, so Lauer, seien die Risikofaktoren bei Frauen anders verteilt. So haben Frauen beispielsweise seltener Diabetes als Männer, sind seltener übergewichtig und

haben seltener erhöhtes Cholesterin. „Grundsätzlich gibt es keine Risikofaktoren für Frauen, die es für Männer nicht gibt und umgekehrt – außer einem: Solange Frauen ihre Regelblutung haben, sind sie durch ihre hormonelle Ausstattung ein bisschen vor einem Herzinfarkt geschützt“, sagt Lauer. ■

Quelle: Health-care-in-europe.com

Flexibilität & Beständigkeit



Moderne digitale interaktive Veranstaltungslösungen

Die System Dialog Med. ist in ihrem 35. Geschäftsjahr großen Herausforderungen begegnet. Durch die Einschränkungen, die insbesondere die Veranstaltungsbranche in 2020 getroffen haben, mussten schnell kreative neue Lösungen gefunden werden, Kundenbedürfnisse trotz aller Beschränkungen umzusetzen. Dazu gehören insbesondere die Durchführung von Advisory Boards und Fortbildungsveranstaltungen, die wesentlicher Bestandteil für eine erfolgreiche Pharmakommunikation sind.

Der fast nahtlose Wechsel von Präsenz- zu digitalen Formaten ist mit über 250 Veranstaltungen gut gelungen. Erreicht wurde dieser Erfolg durch stabile, gewachsene Strukturen in der Konzeption, Moderation, Organisation und Technik sowie durch die Fähigkeit, sich flexibel an sich ständig verändernde

Bedingungen und Aufgaben anzupassen. Aber auch durch innovationsfreudige Kunden, die vertrauensvoll mit der SDMed. diesen neuen Weg gegangen sind.

Dazu gibt Vorstand Peter Lasthaus im Interview einen Blick hinter die Kulissen.

Im Dialog: Die Agentur System Dialog Med. ist in erster Linie auf die Umsetzung von Präsenzveranstaltungen spezialisiert. Für sie hat sich die Welt im Frühjahr von heute auf morgen völlig verändert. Wie lassen sich die Zeiten seit dem Frühjahr beschreiben?

Peter Lasthaus: Mit dem Blick auf das, was wir gemeinsam in unserer Agentur in den letzten Monaten geschaffen und geschafft haben, würde ich es so beschreiben, dass wir höchst flexibel waren, ohne die DNA unserer Agentur zu verändern. Äußerst flexibel und dennoch beständig also.



ID: Das müssen Sie etwas näher erläutern.

PL: Nun, wer uns als Agentur für Präsenzveranstaltungen kennt, weiß, wir stehen für die Entwicklung und Realisierung von Veranstaltungslösungen sowie für außerordentliche Moderationsleistungen. Kommunikationstechniken – egal ob analog oder digital – waren und sind für uns stets Mittel zum Zweck. Sprich, sie sind Instrumente, mit denen sich Inhalte vermitteln lassen, die zuvor aber entsprechend didaktisch und dramaturgisch aufbereitet sein müssen. Durch die Unmöglichkeit, sich mit mehreren Personen aus unterschiedlichen Haushalten in einem Raum zu treffen, sah es zunächst aus, als würde die Technik, allen voran die Videokonferenztechnik, Oberhand bekommen.

ID: Ist dem nicht so?

PL: In der Form, in der wir unsere digitalen Live-Veranstaltungen umsetzen, unterstützt die Technik weiterhin unsere Zielsetzung. Alles, was wir in Präsenzveranstaltungen anbieten, können wir auch in digitaler Form in Fortbildungsveranstaltungen und Advisory Boards umsetzen.

ID: Worin bestehen dennoch Unterschiede?

PL: Die wichtigsten Unterschiede bestehen darin, dass die Teilnehmer der Veranstaltung – sei es ein Advisory Board, ein Meeting oder ein Kongress – sich nicht mehr an einem Ort beziehungsweise in einem Raum treffen, sondern sich von überall übers Internet in den virtuellen Veranstaltungsraum dazu schalten und der Moderator die Veranstaltung über eine eigens von uns entwickelte Videokonferenztechnik von der Agentur aus leitet. Inzwischen haben wir vier Räume in professionelle Studios mit hochauflösenden großen Bildschirmen, Profi-Kameras, Lichttechnik und anspruchsvoller Audioqualität verwandelt. Wie in jeder Präsenzveranstaltung folgen wir auch in der Umsetzung im virtuellen Raum unserer Maxime: Jeder Teilnehmer muss mühelos sehen und hören können.

Natürlich ist es für den Moderator und die Teilnehmer etwas anderes, ob sie zu einer Veranstaltung anreisen und sich in einem Tagungsraum treffen, austauschen, gemeinsam Inhalte und Lösungsstrategien entwickeln. Aber im Prinzip ist unsere Arbeit im Kern dieselbe, unabhängig davon, ob die Veranstaltung im realen oder im virtuellen Raum stattfindet. Eine genaue Formulierung des Ziels, welches mit der Veranstaltung erreicht werden soll, ist genauso unabdingbar wie die Aufbereitung der Inhalte, die Erstellung einer Dramaturgie und Timeline. Dramaturgie

und Timeline spielen bei rein digitalen Formaten vielleicht sogar eine noch größere Rolle.

ID: Klingt so, als hätte Ihre Agentur die Verlegung der Präsenzveranstaltungen ins Internet nahtlos geschafft. Heißt das, dass digitale Live-Veranstaltungen die Instrumente der Zukunft sind und Präsenzveranstaltungen vielleicht ersetzt werden? Schließlich sparen die Teilnehmer viel Zeit, müssen nicht mehr reisen, können sich von überall dazu schalten.

PL: Wohin sich das Ganze entwickelt, lässt sich in der aktuellen Situation nicht wirklich einschätzen. Wer hätte Anfang des Jahres gedacht, dass es so verlaufen wird? Aber wir haben auf der Basis unserer Expertise und Erfahrungen

Pro•jekt•ma•na•ge•ment, das

Basis für Veranstaltungserfolg durch inhaltlich-konzeptionelle Vorbereitung

Carmen Daniels
Konzeption und Inhalte



„Zielsetzung, Dramaturgie, Didaktik: Diese Aspekte sind beständige Grundlage für unser konzeptionelles Vorgehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Präsenz- oder digitale Veranstaltung handelt.“

Die Herausforderung bei digitalen Veranstaltungen besteht allerdings darin, dass die Aufmerksamkeitsspanne grundsätzlich geringer ist als in Präsenz-Meetings. Hier ist es umso wichtiger, die Teilnehmer intelligent durch gezielte Interaktionen und Dialog einzubinden, um ein möglichst hohes Level an Aufmerksamkeit zu erhalten. Kürzere Präsentationszeiten, längere Diskussionszeiten sind Schlüssel für erfolgreiche digitale Veranstaltungen. Neben diesen inhaltlich konzeptionellen Aspekten ist es aber ebenso wichtig, den Teilnehmern Orientierung zu Abläufen und Technik im virtuellen Setting zu geben, um gemeinsam barrierefrei der Veranstaltung folgen zu können: Wie arbeiten wir zusammen? Wie kann ich mich einbringen? Was muss ich zur Technik wissen?“

innerhalb kürzester Zeit Antworten und Lösungen entwickelt. Wir verstehen uns als Partner und wollen unseren Kunden wie eine Art Leuchtturm weiterhin Sicherheit geben, egal wie sich die Rahmenbedingungen verändern.

Ansonsten denke ich, dass es in der Präsenzveranstaltung ein sowohl Real-Life als auch ein Digital-Life geben wird. So hilfreich und erfolgreich die Vielzahl der digitalen Live-Veranstaltungen, die wir in den letzten Monaten durch-

geführt haben, sind, so sind sie doch etwas ganz anderes als reale Präsenzveranstaltungen. Eine Begegnung über den Bildschirm kann dauerhaft die unmittelbare persönliche Begegnung nicht ersetzen. Teilnehmer äußern sich zunehmend, dass sie es schön fänden, sich wieder einmal „richtig“ zu treffen. Auch ich freue mich, wenn Veranstaltungen wieder in realen Tagungsräumen stattfinden. Wir gehen aber auch davon aus, dass es zukünftig ein Nebeneinander von digitalen Meetings und Präsenzveranstaltungen geben

Teil•neh•mer•ma•na•ge•ment, das

Dient der guten Teilnahmesicherung

Jennifer Wolf
Veranstaltungsmanagement

„Bei digitalen Veranstaltungen sind die Teilnehmer weniger ‚greifbar‘ und deren Hemmschwellen wesentlich geringer, kurzfristig doch von einer Teilnahme abzusehen als bei Präsenzveranstaltungen. Hier ist nun ein gut aufgesetztes, durchdachtes Teilnehmermanagement wichtiger denn je.



Über die komplette Kontaktstrecke, vom Bestätigungsmailling bis hin zum Versand der Login-Daten mit Hinweisen zu Technik und Ablauf gelingt es, No-Show-Raten möglichst gering zu halten. Durch den kontinuierlichen und vor allem weiterhin persönlichen Kontakt bleibt die Einladung präsent.

Sowohl bei Präsenzveranstaltungen als auch bei digitalen Veranstaltungen ist es wichtig, Atmosphäre zu schaffen. Dies ist bei digitalen Fortbildungen oder Advisory Boards ungleich schwerer als im Präsenzbereich. Die individuelle Teilnehmerbegrüßung und Registrierung ist durch eine virtuelle Lobby realisierbar. Diese bietet Raum für Smalltalk und Informationsaustausch zur Veranstaltung und dem weiteren Ablauf. Dies ist ein wesentlicher Baustein, den Einstieg in eine digitale Veranstaltung so angenehm wie möglich zu gestalten.“

Tech•nik•ma•na•ge•ment, das

Sorgt für den reibungslosen Ablauf

Andreas Jacobs
Veranstaltungs-IT-Entwicklung

„Die Umstellung auf virtuelle Veranstaltungen ist für viele eine Herausforderung. Eine reibungslose Technik nimmt dort natürlich einen großen Stellenwert ein. Unser Fokus galt schon im Präsenzsetting der Interaktivität, um alle Teilnehmer aktiv in die Diskussion einbinden zu können. Die große Aufgabe ist stets, die Technik als Hilfsmittel einzubinden und nicht als Mittelpunkt des Geschehens.



Im virtuellen Setting ist dies natürlich schwieriger umzusetzen, da eine entscheidende Komponente, nämlich das System des Teilnehmers, nicht von uns kommt.

Deswegen haben wir uns direkt zu Beginn dazu entschieden, Veranstaltungen nur mit technischem Support anzubieten. Das bedeutet, Mitarbeiter von uns unterstützen jeden einzelnen Teilnehmer zu Beginn der Veranstaltung. Eine möglichst aufgeräumte und intuitive Oberfläche, welche viele Möglichkeiten bietet, trägt dazu bei, die Technik zum Hilfsmittel zu machen – und damit die Diskussion zum Mittelpunkt der Veranstaltung!“

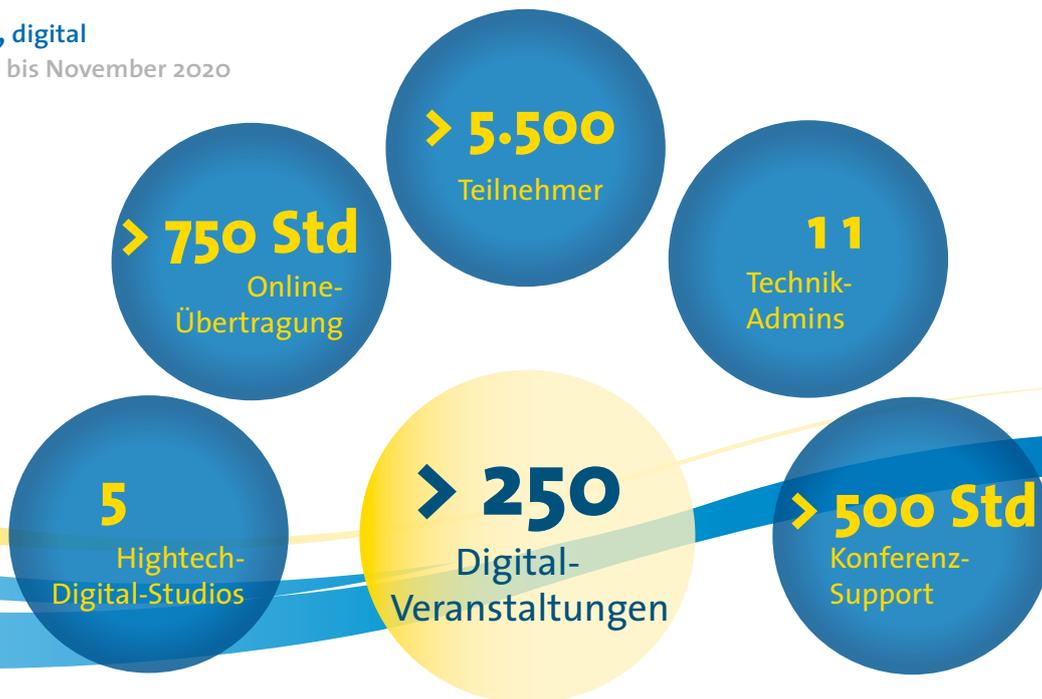
wird. Beides lässt sich in längerfristigen Konzepten gut verbinden. Ein Präsenztreffen hat vor allem dann einen hohen Stellenwert, wenn Kreativität und Spontaneität gefragt sind. Oder wenn es um den Auftakt für längerfristige Projekte geht. Durch digitale Meetings können dabei Kontaktstrecken verlängert oder notwendige Zwischenabstimmungen schnell realisiert werden.

ID: Wie lautet Ihr Fazit?

PL: Flexibilität in den Wegen, Beständigkeit in den Zielen. Diese Maxime hat uns seit nunmehr 35 Jahren erfolgreich begleitet. Auch wenn Ziele ggf. überdacht werden müssen, steht die Zielsetzung an sich immer ganz oben – für uns als eine Art Leuchtturm, der Orientierung gibt. ■

SDMed., digital

Mitte März bis November 2020



Mo•de•ra•tion, die Steuerung und Erreichung festgelegter Ziele

Tobias Ringkamp
Moderation



„Die Moderation bietet folgende Vorteile in der Durchführung einer Veranstaltung: Sie sichert die Erreichung der im Vorfeld gesteckten Ziele, die in enger Zusammenarbeit mit unseren Kunden definiert wurden. Ebenso werden Botschaften und Lerninhalte effektiver und nachhaltiger vermittelt.“

Erreicht wird dies durch die stringente Leitung, durch den geplanten Veranstaltungsablauf, die aktive Einbindung der Teilnehmer und Referenten, die klare Strukturierung der Diskussion sowie die Einhaltung der gesetzten Zeitvorgaben.

Sowohl im Präsenz- als auch im virtuellen Setting wird gerade der Austausch zwischen allen Beteiligten als spannend, gewinnbringend und dadurch die gesamte Veranstaltung als kurzweilig und wertvoll empfunden. Teilnehmer sind nicht nur passive Konsumenten, sondern werden aktiv beteiligt und eingebunden. Botschaften und Lerninhalte, die nicht nur vorgestellt, sondern auch aktiv diskutiert wurden, werden besser auf- und angenommen.“

SDMed. und Be•stän•dig•keit

Welchen Nutzen hat Beständigkeit im Job?

Auch Beständigkeit schafft Zufriedenheit im Job

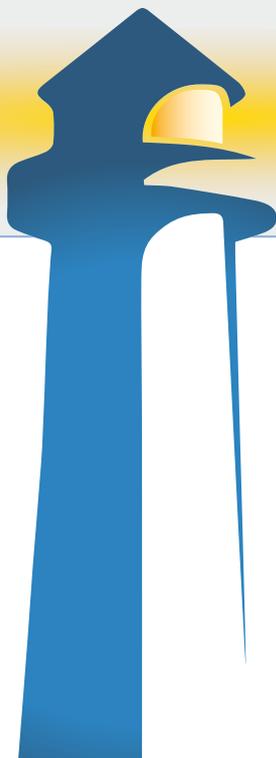
Beruflicher Erfolg misst sich für viele daran, inwieweit es möglich ist, die Karriereleiter hochzuklettern. Die Begriffe Aufsteigen und Wechsel im Beruf sind so untrennbar miteinander verbunden. Wer nach einiger Zeit im Unternehmen feststellt, dass ein weiterer Aufstieg nicht mehr möglich ist, befasst sich schnell damit, den bestehenden Arbeitsplatz aufzugeben und ein neues Unternehmen zu suchen. Dabei übersehen viele, dass Beständigkeit im Beruf auch Erfolg und Zufriedenheit bedeuten kann.

Ein Leben lang in ein und demselben Unternehmen? Das ist heutzutage nicht mehr üblich. Aber ständig von einem Arbeitgeber zum nächsten? Davon raten Experten ab. Im Beruf ist eher Beständigkeit erwünscht. „Ein häufiger Wechsel kann die Interpretation hervorrufen, dass es an Beharrlichkeit und Loyalität mangelt oder ein Defizit an Leistung oder Teamfähigkeit dahintersteckt“, erklärt Coach Hans-Georg Willmann, Berater von Mitarbeitern und Führungskräften und Buchautor.

Was bedeutet Beständigkeit im Job bei der SDMed.?

Viele langjährig bei der System Dialog beschäftigten Mitarbeiter schätzen die Abwechslung, die das Leistungsspektrum des Unternehmens bietet. Mit dem Fortschritt in der Medizin ändern sich auch die Themen, die Fortbildungs-Veranstaltungen und Advisory Boards dominieren. Das schafft kontinuierlich neue Auseinandersetzung, sich informieren und am Ball bleiben zu müssen. Langeweile ist damit ein Fremdwort für die Kolleginnen und Kollegen im Bereich Inhalte/Konzeption. Aber auch im Veranstaltungsmanagement gibt es immer wieder neue Herausforderungen, die ein Umdenken, Neudenken und kreative Anpassung erforderlich machen. Wo liegt der Bedarf in der Veranstaltunglocation? Ist ein Präsenzsetting geplant, soll die Veranstaltung rein digital sein oder ein Hybrid? Ansprüche fordern das Team und sorgen so ständig für neue, positive Reize.

Fazit: Beständigkeit im Job, Abwechslung und Flexibilität in den Tätigkeiten. Das macht die Arbeit bei der SDMed. spannend und sorgt für Kontinuität.



Vorstellung neuer Mitarbeiterinnen

Beständigkeit im Leitbild der SDMed.

Jede Veränderung braucht einen Ausgangspunkt, eine Basis, von der die Entwicklung ausgeht. Unternehmensleitbilder schaffen Orientierung und können ein wesentlicher Faktor im Umgang mit Veränderungen sein. Bestenfalls formulieren sie die Grundhaltung gegenüber Veränderungen und bieten Leitplanken, wenn es darauf ankommt.

Im Leitbild der System Dialog Med. AG heißt es dazu unter anderem: Wir stellen Gewohntes infrage und schauen über den Tellerrand hinaus. Unsere Mission ist es, für anspruchsvolle strategische und kommunikative Fragestellungen im Pharmamarkt umfassende Veranstaltungslösungen zu entwickeln und umzusetzen. Dabei definiert sich unser Selbstverständnis im täglichen Handeln über folgende Werte:

Qualität und
Sorgfalt

Kunden- und
Zielorientierung

Verantwortungsbewusstsein und Leidenschaft

Wertschätzung und
Respekt

Bilgehan Bilge

Bereits während ihres dualen Studiums der Betriebswirtschaftslehre und der Fachrichtung Marketing/PR konnte Frau Bilgehan Bilge viele Erfahrungen im Projekt- und Veranstaltungsmanage-



ment sammeln. In dieser Zeit gehörten die eigenverantwortliche Organisation von (inter)nationalen Messeauftritten, internen und externen Events sowie die Einführung und Positionierung von Projektmarken zu ihren wesentlichen Aufgaben.

Bei der System Dialog Med. verstärkt sie das Team des Veranstaltungsmanagements seit dem 1. Februar 2020 und unterstützt die Projektteams bei der Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen.

Lena Spiekers

Lena Spiekers hat als Industriekauffrau gearbeitet und darüber hinaus Betriebswirtschaftslehre an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg in Sankt Augustin mit den Schwerpunkten Gesundheitsmanagement und Wirtschaftsinformatik studiert. Während des Studiums konnte sie über dreieinhalb Jahre Erfahrung im (internationalen) Projektmanagement sowie der dazugehörigen Veranstaltungsplanung und -durchführung (digital/präsent, als auch didaktisch) im Sprachenzentrum der Hochschule sammeln. Medizinische und pharmazeutische Inhalte begeis-



tern sie sehr. Seit dem 1. Oktober 2020 unterstützt Lena Spiekers das Team der System Dialog Med. als Projektmanagerin im Bereich Veranstaltungskonzeption. ■

Weihnachtsspende

Unter dem Motto „Was im Bauch und was im Kopf“ hilft himmel & ääd in Köln bedürftigen Kinder und Jugendlichen bei allem, was für Kindsein und Erwachsenwerden wichtig ist.

Sie finden im Verein ein zweites Zuhause, werden mit warmen Mahlzeiten versorgt und bei den Hausaufgaben unterstützt. Selbst Förderung der sozialen Kompetenz und Berufsvorbereitung kommen nicht zu kurz.

Dies hält SDMed. für eine so gute Aktion, dass die Weihnachtsspende auch 2020 an himmel & ääd geht, um dieses ehrenwerte Engagement weiterhin zu ermöglichen. ■

www.himmelunaeaed.de



Über kleine – und große Wünsche

Weihnachten steht vor der Tür und mancher Wunschzettel ist formuliert. Warum haben wir Menschen eigentlich Wünsche und sind diese wichtig? Ob materiell oder ideell: Die Erfüllung von Wünschen löst Freude und positive Empfindungen aus. Wünsche sind Spiegel unserer Motivation und halten uns am Laufen. So kann der Wunsch nach einem Auto verschiedene Motive haben: Statussymbol, Freude am Fahren oder ein Gefühl der Unabhängigkeit. Egal, um welches Motiv es sich handelt, es sorgt dafür, aktiv zu werden und alles dafür zu tun, damit der Wunsch in Erfüllung geht.

Von ganz entscheidender Bedeutung sind Wünsche für unsere Entwicklung. Wünsche kommen aus den tiefsten Schichten unserer Persönlichkeit und sind Ausdruck von Talenten und Stärken, die in uns schlummern. Wir haben Träume und Ziele, die wir erreichen möchten. Dafür gehen wir unter Umständen

den auch lange und mühsame Wege. Ohne den Wunsch, ein bestimmtes Ziel wirklich erreichen zu wollen, verlässt uns die Motivation. Geht ein Wunsch nicht in Erfüllung, raten Experten wie der Hagener Diplom-Psychologe Björn Gonschior, die eigentliche Motivation zu hinterfragen. Ist der Wunsch tatsächlich aus einem selbst heraus oder etwa durch Gruppendruck entstanden?

Ein weiteres Problem, warum Wünsche nicht in Erfüllung gehen, sieht Gonschior darin, dass viele Menschen sich ihrer tatsächlichen Wünsche, Träume und Motive gar nicht bewusst sind. Umgekehrt ist das Hinterfragen der eigenen Träume und Ziele eines der besten Hilfsmittel, die Entwicklung der Persönlichkeit zu steuern, in dem man sich seiner Wünsche bewusst wird, lassen sich konkrete Ziele und Schritte zur Erreichung planen und gehen. ■

Buchbesprechung: „Mit einem Bein bereits im Himmel“

Etwa 50 bis 80 % der Patienten mit Amputationen haben Empfindungen im Bereich der amputierten Gliedmaße. Die fehlende Gliedmaße kann das quälende Gefühl vermitteln, sie schmerze oder sei in einer verdrehten Position gefangen. Patienten haben mitunter das Gefühl, als spüren sie ein Jucken, Kribbeln und Zucken oder versuchen gar, Dinge zu ergreifen oder aufzuheben. Einige Menschen mit Phantomgliedern meinen zum Beispiel ihre fehlende Gliedmaße gestikuliere, während sie reden.

Mit diesen und weiteren Phänomenen von Phantomwahrnehmungen be-

schäftigt sich der Autor Kai-Uwe Kern in seinem Buch „Mit einem Bein bereits im Himmel“. Jahrelang hat er als Schmerztherapeut Patienten mit Phantomwahrnehmungen intensiv betreut und dabei zum Teil bizarr anmutende, aber auch berührende Empfindungen seiner Patienten festgehalten.

Dieses Buch richtet sich an Betroffene, medizinisch interessierte Laien, Medizinstudenten, Ärzte für Anästhesie, Neurologie, Innere-/Allgemeinmedizin, Schmerz-/Aktivierungstherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten, Hilfs- und Heilmittelerbringer. ■



Hogrefe Verlag, Göttingen
312 Seiten, 24,95 €
ISBN: 9783456860138

Buntes zum Thema Fle•xi•bi•li•tät



Was ist Flexibilität und wo wird sie gebraucht?

Soziologie und Psychologie

Das aus dem Lateinischen stammende Wort Flexibilität lässt sich mit Anpassungsfähigkeit übersetzen. In der Soziologie und Psychologie steht Flexibilität für die Fähigkeit, sich auf die Umwelt und die sich ständig ändernden Anforderungen und Bedingungen einer Situation einzustellen.

Flexibilität ist etwas, das heute laut Karrierehelden.de immer stärker gefordert wird – sowohl im Job als auch im Privatleben. Jobportale sehen neben der fachlichen Qualifikation in der Flexibilität gar die Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert.

Körper und Sport

In der Trainings- und Bewegungslehre im Sport wird Bewegung in fünf motorische Grundeigenschaften unterteilt: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität. Wobei Flexibilität sich auf den Bewegungsumfang der Gelenke und im Wesentlichen auf die Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern bezieht.

Jemand, der körperlich wenig flexibel ist, ist unbeweglich oder gar steif. Alle Grundeigenschaften – insbesondere Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit – lassen sich gezielt trainieren, so auch die elastischen Eigenschaften des Bewegungsapparates. Wobei man hier eher von Üben als von Trainieren spricht. Speziell Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit. Mangelnde Flexibilität ist übrigens eine häufige Ursache für Verletzungen.



Flexibel im
(Home-)Office –
6 Übungen für
zwischendurch



Langsam seitlich
drehen, 6 Sekunden
dehnen
– aufrechte
Haltung!



Nacken beid-
seitig min.
6 mal
dehnen –
sanft reicht!



Ganz lang
ausstrecken,
beidseitig,
min. 6 Sekun-
den halten!



Hände zusam-
men legen, zur
Decke strecken,
min. 6 mal
dehnen!

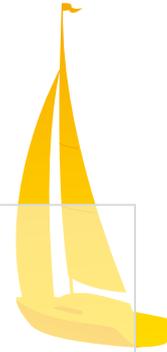


Arme angewin-
kelt zu den Seiten
öffnen, 6 Sekun-
den halten –
kein Hohlkreuz!



6 mal
langsam ins
Hohlkreuz,
Po leicht heben
– dehnen!

„Sei stur mit deinen Zielen.
Aber flexibel mit dem Weg dorthin.“
John Calvin Maxwell, Coach und Pastor



„In einem wankenden Schiff fällt um,
wer stillsteht – nicht wer sich bewegt.“
Carl Ludwig Börne, Anatom und Physiologe

IMPRESSUM BLINDTEXT

Herausgeber:
System Dialog Med. AG, Köln

Verantwortlich für Inhalte:
Peter Lasthaus, Vorstand

Redaktion dieser Ausgabe:
Peter Lasthaus,
Frauke Kleist,
Carmen Daniels

Datenschutzerklärung:
[www.sdmed.de/
datenschutzerklaerung](http://www.sdmed.de/datenschutzerklaerung)

Gestaltung:
MedienDesign Martin Daniels

Foto-/Grafiknachweis:

Titel und S. 4 o, 8:
iStockphoto – LuckyTD*

Titel und S. 4 m, 11 u, 12:

iStockphoto – enjoynz*
S. 2 li, S. 4*, S. 7 o*:

Peter Kalawinski

S. 2 o:

iStockphoto – Christian Horz

S. 2 u:

iStockphoto – BeauSnyder

im Dialog

S. 3 li:
iStockphoto – Sam Edwards

S. 3 re:
iStockphoto – anilakkus

S. 5, 6, 7, 9:
Martin Daniels

S. 10 o:
Hogrefe Verlag

S. 11:
iStockphoto – tonioyumui

* Bearbeitung und Montage:
MedienDesign Martin Daniels

